

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр» имени героя Советского Союза Ганюшина П.М.
с.Сергиевск муниципального района Сергиевский Самарской области
структурное подразделение детский сад «Радуга»

Викторина для детей старшего дошкольного возраста «Школа здорового образа жизни»

Составила: Салахова Светлана Анатольевна, руководитель физического воспитания

Цель: способствовать формированию у дошкольников **здоровье** берегающего взаимодействия с миром.

Задачи:

- Создавать положительный эмоциональный настрой, желание заниматься спортом.
- Закреплять знания детей о том, как сохранить здоровье;
- Обогащать словарный запас детей по спортивной тематике и ЗОЖ;
- Формировать способности к импровизации и творчеству в двигательной деятельности;
- Воспитывать целеустремленность, командные качества.

Предварительная работа:

Беседы с детьми об истории возникновения олимпийских игр, о зимних и летних видах олимпийского спорта, о символике олимпийских и паралимпийских игр, о значении спорта в **жизни человека**.

Развивающая среда: физкультурный зал оборудованный символикой зимних олимпийских игр «Сочи 2014».

Оборудование: столы для команд, олимпийский флаг, карточки с видами спорта, кеды, мешочки с песком для метания, кегли, мячи, обручи, скакалки, инвентарь для дорожки с препятствиями, кроссворд

Предполагаемый результат: мотивация детей на **здоровый образ жизни**

Содержание:

Ведущий:

Здоровья день, день красоты,

Его все любят – я и ты.

И все вокруг твердят всегда:

«Здоровым быть – вот это да!»

Ребята, я знаю, что вы любите играть в подвижные игры, спортивные соревнования, поэтому предлагаю вам принять участие в спортивной **викторине**, где вы сможете показать свои знания, умения и навыки. Ведь от того, насколько часто вы занимаетесь спортом, зависит, каким будет ваше **здоровье**.

В нашей **викторине** принимают участие две команды: команда «*Веселые ребята*» и команда «*Здоровячки*». Давайте поприветствуем друг друга.

А теперь нам необходимо выбрать капитанов команд и членов жюри.

1 конкурс «*Спортивная викторина*»
(по десять вопросов каждой команде)

Пусть первым будет тот,

Кто со спортом живет!

1. Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и **здоровым**? (*зарядку*)
2. Как зовут спортсмена, катающегося на коньках под музыку? (*фигурист*)
3. Сколько команд играют в хоккей? (*2 команды*)
4. Сколько человек в футбольной команде? (*11 человек*)
5. Вид спорта на доске? (*сноуборд*)
6. Как называется спортивный снаряд, которым спортсмены играют клюшками? (*шайба*)
7. Дорожка лыжника? (*лыжня*)
8. Детский зимний транспорт? (*санки*)
9. Коньки на лето? (*ролики*)
10. Родина Олимпийских игр? (*Греция*)
11. В каком городе проводятся 22 зимние Олимпийские игры (*Сочи*)
12. Что собой представляет Олимпийская эмблема? (*5 колец*)
13. Что означают переплетённые олимпийские кольца (синий – Европа, зелёный – Австралия, жёлтый – Азия, красный – Америка, чёрный – Африка)
14. Какие зимние виды спорта вы знаете (*фигурное катание, хоккей, лыжный спорт и т. д.*)
15. Как звучит девиз олимпийских игр (*быстрее, выше, сильнее*)

16. Назовите символ олимпийских игр (*леопард, медведь и заяц*)

17. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира? (*Во время Олимпийских игр прекращались все войны*)

18. Какой награды удостоивался победитель состязаний в Олимпии (*лавровый венок*)

19. Какие спортсмены участвуют в Параолимпийских играх (*инвалиды*)

20. Символы Параолимпийских игр? (*лучик и снежинка*)

2 конкурс «*Спортивная тренировка*»

(*Команды выполняют игры со спортивным инвентарем*)

Дружим с солнечным лучом

С прыгалками и мячом,

Кеглями и обручами

В чем вы убедитесь сами.

Потрудись на тренировке, поучаствуй в подготовке.

Сам увидишь, как сильнее станешь ты и **здоровее**.

- Выполнение упражнений с мячом.

Всех наших игр с мячом не счесть:

Так много их на свете есть.

Ведь можно мяч бросать, катать,

Его рукою ударять.

В корзинку мяч и в воду брось,

Повсюду дело нам нашлось.

Задача: провести мяч, отбивая его одной рукой от земли, вокруг обруча и передать следующему игроку.

- Выполнение упражнений со скакалкой.

Я и прямо, я и боком,

С поворотом и с прискоком,

И с разбега, и на месте,

И двумя ногами вместе.

Задача: добежать до места, где лежит скакалка, прыгнуть три раза, вернуться к следующему игроку.

3 конкурс *«Правила не только знаю, но еще их соблюдаю»*

Быть здоровыми хотим,

И об этом говорим!

Команды по порядку отвечают на вопрос, который капитаны команд вытянули.

Вопросы:

1. Какие правила надо соблюдать, чтобы у вас всегда было хорошее зрение?
2. Как сохранить свою кожу и волосы молодыми и красивыми как можно дольше?
3. Какие правила нужно выполнять, чтобы у вас была красивая осанка?

4. Какие правила нужно выполнять, чтобы у вас были красивые и **здоровые зубки**?

4 конкурс «*Посмотри и угадай!*»

Ну-ка дети не ленитесь,

Вы со спортом подружитесь.

Вызываются капитаны команд. Каждому капитану выдается иллюстрация с видом спорта. Надо показать движениями и жестами без слов, **изображенный** на иллюстрации вид спорта, своей команде. Команды по очереди отгадывают.

5 конкурс «*Волшебный мешочек*»

А сейчас вам надо доказать, что вы стройные, у вас правильная осанка. Для этого нужно разделить на 2 команды, встать колоннами в затылок друг другу. Кладем мешочек на голову. Ваша задача – пронести мешочек на указанное расстояние, вернуться **обратно** и передать следующему игроку.

6 конкурс «*В гости к Мойдодыру*»

Задание участникам: продолжить строки из стихотворения К. И. Чуковского «*Мойдодыр*».

1. У тебя на шее вакса, у тебя под носом клякса.

У тебя такие руки (*Что сбежали даже брюки*).

2. Одеяло убежало, улетела простыня (*А подушка как лягушка, ускакала от меня*).

3. Вдруг из маминой из спальни, кривоногий и хромой (*Выбегает умывальник и качает головой*)

4. Надо, надо умываться по утрам и вечерам.... (*А нечистым трубочистам стыд и срам*).

5. Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое (*И зубной порошок и густой гребешок*).

6. И в ванне, и в бане, всегда и везде... (*Вечная слава воде*).

Физминутка «*Повторяй движения и слова*»

Задание: повторять быстро движения за ведущим и произносить слова.

Руки к пяткам и к ушам.

На колени и к плечам,

В стороны, на пояс, вверх!

А теперь веселый смех!

Все мальчишки: «Ха-ха-ха!»

Все девчонки: «Хи-хи-хи!»

А все вместе: «Хо-хо-хо!»

7 Конкурс «Кто быстрее»

Из каждой команды выбирается по участнику. Каждому выдаётся по одному кеду.

Задание: Как можно быстрее расшнуровать и зашнуровать кеды.

Пока жюри подводит итоги, все команды отгадывают кроссворд (см. приложение рис. 1). Слова отгадываются по вертикали. По горизонтали получается слово «**Здоровье**».

1. Я увидел свой портрет.

Отошел – портрета нет.

И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит,-

А любому правду скажет,-

Все как есть ему, покажет. (*Зеркало*)

2. Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной – туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый.

На полу не видно луж.

Все ребята любят(*Душ*)

3. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится! (*Мыло*)

4. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и у мышей. (*Расческа*)

5. Резинка – Акулинка,

Пошла гулять по спинке.

А пока она гуляла,

Спинка розовая стала. *(Мочалка)*

6. Я не море и не речка,

Я не озеро, не пруд,

Но как утро или вечер –

Люди все ко мне бегут. *(Ванна)*

7. Серебряная труба,

Из тубы – вода,

Вода бежит и льется

В белизну колодца,

На трубе – два братца,

Сидят да веселятся.

Один в кафтане красном,

Второй – в голубом,

Оба друга – брата

Заведуют водой. (*Умывальник*)

8. Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (*Зубная щетка*)

Всем спасибо за внимание,

За задор и звонкий смех,

За огонь соревнования,

Обеспечивший успех.

Вот настал момент прощания.

Будет краткой моя речь.

Говорю всем: «До свидания!

До счастливых новых встреч!»

Подведение итогов **викторины**.

**Мероприятие для педагогов ДОУ,
посвященное Всемирному дню Здоровья
«Весёлые старты»**

Цели:

1. Создать радостную, бодрую атмосферу.
2. Предоставить сотрудникам возможность активного отдыха.
3. Учить получать радость не только от побед, но и от участия в соревнованиях.

Оборудование:

Ведущие: инструктор по физической культуре, **педагог-психолог.**

Инструктор: Здравствуйте, дорогие друзья! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем зале! Мы начинаем самую **весёлую** из всех спортивных и самую спортивную из всех **весёлых игр** – **«Весёлые старты»!**
И наш зал превращается в **весёлый стадион!**

Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

Психолог: Если хочешь стать умелым,

Сильным, ловким, смелым,

Научись любить скакалки,

Обручи и палки.

Никогда не унывай,

В цель мячами попадай.

Вот **здоровья в чём секрет** –

Всем друзьям – ФИЗКУЛЬТ - ПРИВЕТ!

Инструктор: А судить наши соревнования будет самое строгое, но справедливое жюри (*Представление жюри*).

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее

Тот того и победит.

Психолог: Сегодня в соревнованиях принимают участие три команды, давайте проведем жеребьёвку и разделимся на команды.

(Построение команд).

Инструктор: Предлагаем командам представить себя.

1- команда: «Оба-на»

«Мы – девчата хоть куда,

Мы девчата – «Оба-на»!

Хоть ты лопни,

Хоть ты тресни,

Оба-на на первом месте!

2- команда: «Ле-беда»

«Мы девочки бедовые,

Спортсменки все фиговые.

Если мы не победим,

То хотя б повеселим»

3- Команда «Крутые перцы»

Девиз: «Перцы» - это круто!

«Перцы» - это класс!

Не найдете в садике

Перцев круче нас!

Психолог: Начнем с музыкальной разминки, поют все.

Песня «С утра до вечера» (на мотив песни «Пора в путь дорогу»)

1. С утра до вечера, вечера, вечера,

Когда нам, взрослым, прямо скажем.

Делать есть чего,

Мы в зал наш дружно все придем, 1- КОМАНДА

Поговорим о том, о сем

И состязания смешные проведем.

Припев:

На **старт мы выходим,**

Костюмы с кедами **старыми ВСЕ ВМЕСТЕ**

В чулане мы найдем,

И в нашем спортзале

Команду дружную

Мы соберем.

Пуškai на **старте трудно будет очень**, пускай!

Пусть победит сильнейший, в играх - не зевай! СУДЬИ

Судить будем честно!

Вы все для нас равны - ты так и знай!

2. Нам нынче весело, весело, весело!

И воспитатель, как гимнаст, он может сделать все: 2- КОМАНДА

Пусть пробежимся раз и два

Под крики громкие "Ура",

Но так чтоб завтра не болела голова!

Припев:

На **старт мы выходим**,

Костюмы с кедами **старыми ВСЕ ВМЕСТЕ**

В чулане мы найдем,

И в нашем спортзале

Команду дружную

Мы соберем.

Пускай на **старте трудно будет очень**, пускай!**СУДЬИ**

Пусть победит сильнейший, в играх - не зевай!

Судить будем честно!

Вы все для нас равны - ты так и знай!

3. Команды бравые, бравые, бравые,

С дивана поднялись с улыбкой лукавою,

Метнули мячик далеко, 3- КОМАНДА

Достигли финиша прыжком,

И завтра утром будет нам идти легко!

Припев:

На **старт мы выходим**,

Костюмы с кедами **старыми ВСЕ ВМЕСТЕ**

В чулане мы найдем,

И в нашем спортзале

Команду дружную

Мы соберем.

Пускай на старте трудно будет очень, пускай!

Пусть победит сильнейший, в играх - не зевай! СУДЬИ

Судить будем честно!

Вы все для нас равны - ты так и знай!

Инструктор: Продолжаем разминку, спортивную.

Танец- разминка *«Делай зарядку»*

Инструктор: А теперь переходим к эстафетам.

Приглашаем команды на исходную позицию.

1. Эстафета *«ПЕРЕДАЙ ЯБЛОКО»*

(Участники команд стоят, друг за другом первый участник бежит в руках у него яблоко, обегает ориентир передает эстафету следующему)

2. Эстафета *«НЕ УБЕЙ СОСЕДА!»*

(Участники команд стоят, друг за другом первый участник повернувшись к команде, отходит на два шага назад, бросает мяч-фитбол, в руки другому участнику, тот бросив ему обратно приседает, и так до последнего участника команды.)

3. Эстафета *«ПЕРЕПРАВА»*

(Участники команд стоят, друг за другом первый участник бежит, надев на себя обруч, до ориентира, затем снимает обруч, катит следующему участнику, следующий также переправляется, и так до последнего участника команды, когда последний прибегает, обруч поднимают вверх.)

4. СОБЕРИ СЛОВО (*связанное со здоровьем*) физкультура, зарядка, закалка, гигиена, прогулка, спорт, витамины, движение, иммунитет.

(Все участники собирают одно слово за 30 сек.)

5. Эстафета «*ВЕСЕЛЫЕ ВОРОТА*»

(Участники команд стоят, друг за другом последний участник проползает между ног всей команды и встает перед первым участником и так до последнего участника команды).

6. Эстафета. «*ВЕСЕЛАЯ НОША*»

(Участники команд стоят, друг за другом, первый держит два мяча-фитбола под мышкой, по сигналу бежит до ориентира и обратно не растеряв мячи, передает следующему).

7. ИНТЕЛЕКТУАЛЬНАЯ РАЗМИНКА.

Команды по очереди отвечают на вопросы:

1. Как называют любителей купания зимой в ледяной воде? (*моржами*)

2. Что означает в переводе с латинского слово "вита́мин"? (*жизнь*)

3. Что опаснее: ожог паром или ожог кипятком? (*t пара 374°C, кипятка – 100°C.*)

4. Какой овощ имеет два названия? (*томат и помидор*)

5. О чем предупреждает Минздрав? (*курение опасно для вашего здоровья*)

6. Когда руки становятся местоимениями? (*когда они вы-мы-ты*)

7. Кто придумал доктора Пилюлькина? (*Н. Носов*)

8. Как называется река, на берегах которой жили пациенты доктора Айболита? (*Лимпопо*)

9. Почему аристократы в любое время года ходили в перчатках? (Чтобы избежать заражения туберкулёзом или, как тогда называли, чахоткой, а также других болезней «*грязных рук*».)

8. Эстафета «*ЛИМБО*»

(Участники команд стоят, друг за другом перед ними натягивается веревка, нужно пройти всей команде друг за другом, любым способом, не задев веревку, при этом веревку.)

9. Эстафета «МЯЧ В ОБРУЧЕ»

(Один участник, двигаясь спиной вперёд, зацепив мяч обручем прокатить его до ориентира и обратно, передать эстафету)

10. Пантомима. (Для капитанов)

(выходят, по одному участнику из команды, берут карточку с названием вида спорта изображают без звука, а команда должна отгадать. Три карточки для каждой команды). /стрельба из лука, бег с препятствиями, прыжки с шестом, керлинг, слалом, хоккей. /

11. СПОРТИВНАЯ РЕКЛАМА:

(Командам дается задание в течение 5 мин., придумать и обыграть рекламу нового спортивного инвентаря /стул и пуговица, утюг и бутылка, половник и книга/.

12. СКАЖИ НАОБОРОТ.

(Зачитывается негативное убеждение для всех команд, в течение 30 сек. Команды придумывают позитивное убеждение и дают ответ)

1. На работе меня никто не ценит.
2. Я не могу смотреть на себя в зеркало.
3. Я разочарован в жизни.

13. УПРАЖНЕНИЕ «ДРУЖЕСТВЕННАЯ ЛАДОШКА».

Нам очень хочется, чтобы о нашей сегодняшней встрече осталась память. Пусть это будет дружеская ладошка. Для этого выполним упражнение, которое так и называется.

Каждый участник, подбегает к мольберту с большим листом обводит контур своей ладони тем цветом, на который похоже его настроение сейчас, и напишет пожелание своим коллегам.

- Пусть эти ладошки несут тепло и радость нашей встречи.

Жюри: Подводит итог.

Инструктор: Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту, смекалку и находчивость.

Психолог: А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций!

Инструктор: Мы рождены, чтоб жить на свете долго!

Играть и петь, смеяться и любить!

Но, чтобы стали все мечты возможны,

Должны свое **здоровье мы хранить**

Психолог: «**День здоровья!**» провели,

Многого добились мы!

Всем желаем мы удачи!

Разве может быть иначе!

Награждение команд.

Фотография на память.

Чаепитие.